

# Профилактика вредных привычек у детей дошкольного возраста

Автор: Александрова Н.В

Родителей часто беспокоит появление вредных привычек и необычного поведения у детей. **Может ли это повредить здоровью и является ли признаком психологических нарушений?** Если вы оказались в подобной ситуации, вам поможет понимание того, почему ребенок поступает так или иначе.

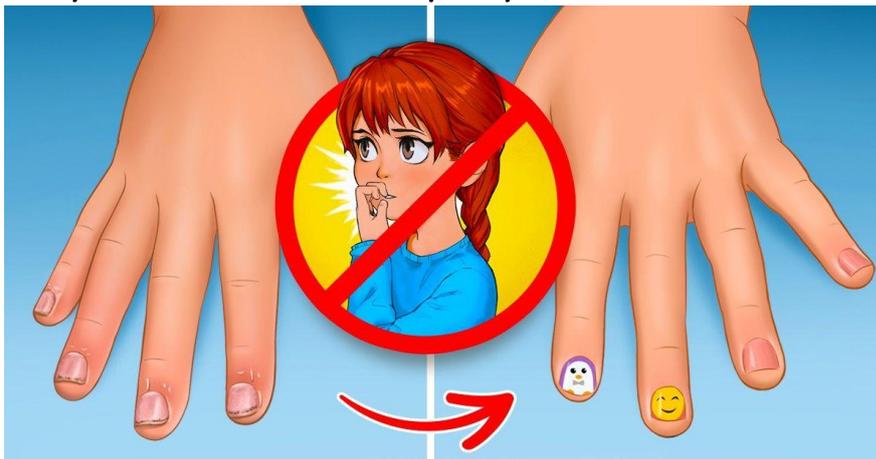
Иногда дети просто копируют поведение других, но чаще они обращаются к своим «вредным» занятиям, когда чем-то обеспокоены, несчастны, напуганы, устали, им скучно или хочется спать. Классические вредные привычки детей дошкольного возраста— *ковыряние в носу, накручивание и сосание волос, откусывание ногтей* и ритмичные движения попросту помогают им успокоиться и почувствовать себя лучше. В большинстве случаев ребенок со временем просто перерастает все эти привычки. Однако родителям бывает сложно наблюдать за неприятным или странным поведением малыша и реагировать на него спокойно.



## Скрип зубами

Медицинский термин для описания этого явления — бруксизм. Проявляется более чем у половины детей, обычно начинается в шесть месяцев при прорезывании зубов, может вернуться опять в пять лет при замене молочных зубов на постоянные и проходит с взрослением. Скрип зубами может быть поводом для беспокойства, только если вызывает стоматологические проблемы. **Регулярно посещайте стоматолога и следите за состоянием ротовой полости и формированием прикуса.**

## Откусывание ногтей и кутикулы



Почти все дети грызут ногти — эта привычка вызывает кровотечения вокруг ногтя и может способствовать заражению ребенка болезнями «грязных рук». Как и в борьбе со всеми другими вредными привычками, стратегия проста: не привлекать внимание к моментам, когда ребенок грызет ногти, а наоборот — обращать внимание и хвалить его, когда он спокоен и не сует пальцы в рот. **Поймайте момент, когда пальцы ребенка не во рту, обратите его внимание на то, как он ловко может делать что-то руками вместо того, чтобы грызть ногти.**

Например: «Какую красивую машинку ты собрал своими пальчиками!», «Ты чешешь у кота за ухом своими пальчиками, ему нравится!»



## Ковыряние в носу

Наверно, эта вредная привычка раздражает родителей больше всего. Ковыряние в носу негигиенично и не принято в обществе. Ребенок начинает ковырять в носу, когда там возникает корочка из отделяемого при простудах и насморках. Обычно ковыряние еще больше раздражает слизистую, образуется новая корочка, и возникает замкнутый круг. **Расскажите вашему ребенку, что**

ковыряние в носу на людях неприемлемо, но он может использовать платок или салфетку, чтобы в носу перестало чесаться.

### Накручивание и выдергивание волос



Процесс игры со своими волосами — еще одна из детских техник успокоения. Так же как сосание, она проявляется в младенчестве и исчезает с взрослением ребенка.

### Задержка дыхания

Иногда дети задерживают дыхание так долго, что могут потерять сознание на несколько секунд или целую минуту. Это по-настоящему пугает родителей. Такое поведение обычно появляется в возрасте от полутора до двух лет. Из-за нехватки кислорода ребенок может посинеть или сильно побледнеть. Дети задерживают дыхание, когда пытаются вернуть контроль над ситуацией, и все идет не так, как они хотят. Если вы заметили, что ваш ребенок намеренно задерживает дыхание, покажите его врачу. Очень сложно определить, что именно происходит с ребенком, а некоторые виды обмороков могут быть симптомами анемии. В любом случае **постарайтесь обеспечить максимально спокойную обстановку для ребенка, не привлекая особенного внимания к тому, что вы встревожены или «это опасно».** Ваш испуг может осложнить ситуацию.

### Как же бороться с вредными привычками?

Привычки детей — полезные и вредные — родители могут как осуждать, так и поддерживать. Если привлекать слишком много внимания к неприятному или странному поведению ребенка, постоянно делать замечания (якобы для его же блага) — привычка может только усилиться. **Лучшей стратегией будет игнорировать «плохое» поведение и прививать ребенку другие, более здоровые**

**привычки** (например, не ковырять в носу, а использовать платок и т.п.). Тем более что большинство вредных привычек дети перерастают с возрастом.

**Лучшая профилактика вредных привычек у детей** — это вовсе не одергивание или нравоучения, а **похвала**. Хвалите своего ребенка за хорошее поведение — этим вы показываете ему, что вы видите его хорошие поступки, они вам нравятся, и вы хотели бы, чтобы он и впредь поступал именно так.

Если вы видите, что ваш ребенок не грызет ногти — скажите ему об этом и похвалите его за это. Невозможно отучить кого-то от вредных привычек, пока он сам не захочет это сделать. Девочки сами бросают грызть ногти, если осознают в какой-то момент, что хотят иметь красивые аккуратные ногти. Часто мамы предлагают малышам накрасить ноготки — цветные и красивые грызть будет просто жалко.

**Не пытайтесь изменить все привычки сразу. Начните с самых, на ваш взгляд, тревожных.** Выясните, что беспокоит вашего ребенка, внимательно выслушайте все его обиды и жалобы. Постарайтесь устранить причину, из-за которой он так остро нуждается в успокоении. Позвольте ребенку самому принимать решения, давая доступный выбор, например, в одежде или еде. Таким образом, ребенок обретет контроль над ситуацией и будет меньше растерян. Переключайте внимание ребенка и помогите ему найти лучшее место и способ делать то, что он хочет. Например, если он испытывает зуд в носу и постоянно ковыряет в нем, помогите ему научиться использовать платок, наносите крем вокруг ноздрей или используйте увлажняющий слизистую носа спрей. Если вы заметили, что ребенок ковыряется в носу на людях, отведите его в ванную, высморкайте его и помойте ему ручки.

Если родителям не нравятся какие-либо вредные привычки, беседа с детьми о них должна быть построена не на осуждении малыша, а на объяснениях в доступной форме, почему-то или иное действие нежелательно, негативно влияет на здоровье ребенка, его внешность или портит о нем впечатление. Цель таких бесед — помочь ребенку самому сделать выбор в пользу хорошего поведения, а не заставлять его просто бездумно сделать, по-вашему.

*Будьте терпеливы, последовательны и со временем вы добьетесь своего.*

*Несколько рекомендаций по профилактике вредных привычек:*

-Уделяйте детям больше внимания и ласки, ведь здоровье вашего ребёнка в ваших руках!

-Не злоупотребляйте алкоголем, наркотиками, курением сами!

-Отношения с ребёнком необходимо строить на твердых правилах, не подверженных изменениям. Он должен точно знать, как вы отнесётесь к тому или иному его поступку и что предпримите в ответ.

-Будьте правдивы с ребёнком. Если он знает, чувствует, что ему могут солгать, он не будет ни доверять вам, ни выполнять ваши условия.

-Постарайтесь научить ребёнка тому, что не все его желания должны быть немедленно удовлетворены.

-Не отмахивайтесь от ребёнка, а объясняйте проблему на примерах других, отвечайте на вопросы в корректной форме.

-Гуляйте с ребёнком вместе и контролируйте, если отпускаете его одного.

-Ведите здоровый образ жизни: чаще гуляйте с ребёнком, занимайтесь спортом, выезжайте на природу.

-Активно участвуйте в жизни ребёнка, соблюдайте семейные традиции.

-Будьте внимательными, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении ребёнка.

Сочетание внимательного, заботливого отношения к своему ребёнку без излишней навязчивости, с любовью и готовностью помочь, поддержать, воодушевить в трудных ситуациях становится залогом формирования полноценного, душевно здорового, готового и способного помочь окружающим человека.